



ACH, MAMA!

Von der Kraft der Haltungen für Selbstwert, Handeln und Beziehungen.
Ein Fallbeispiel.

VON AJA IMLINTZ-APPEL

„Unser eigentliches Problem ist also ein mentales: Es ist ja nicht so, als ob wir nicht wüssten, dass wir Wirtschaft und Gesellschaft dringend modernisieren müssen. Trotzdem geht es nur mit quälender Langsamkeit voran. Uns fehlt der Schwung zur Erneuerung, die Bereitschaft, Risiken einzugehen, eingefahrene Wege zu verlassen, Neues zu wagen. Ich behaupte: Wir haben kein Erkenntnisproblem, sondern ein Umsetzungsproblem.“

– Ex-Bundespräsident Roman Herzog in seiner „Ruck-Rede“, 1997

Das Beispiel meiner Klientin Astrid N. zeigt, wie wir durch unsere Haltungen

unser Erleben, unsere Beziehungen und unseren Selbstwert bestimmen.

„Ich mache diese Coaching-Ausbildung nur, weil ich endlich aus diesem permanenten Kampf mit meiner Mutter rauskommen möchte. Es nervt und kostet mich viel Kraft. Ständig meckert sie an mir rum und hält mir vor, was ich alles verkehrt mache. Das macht mich stinksauer.

Am liebsten hätte ich nichts mehr mit ihr zu tun, aber das geht ja nicht, sie ist ja meine Mutter! Im Coaching kann ich dann sicher lernen, wie ich sie in ihre Schranken weisen und den Kampf mal gewinnen kann.“

Ach, Mama! Selbst wenn wir bereits längst zu den Erwachsenen zählen, vielleicht sogar selbst Kinder haben, funktionieren wir oft noch entspre-

chend den Glaubenssätzen und Mustern, die wir in unserer Kindheit entwickelt und erlernt haben.

Irgendwer ist immer schuld daran, wie es uns geht und wie wir uns fühlen. Daran halten wir auch gerne fest. Selbst dann noch, wenn wir längst verstanden haben, dass wir unseres eigenen Glückes Schmied sind, wie man so schön sagt.

Warum ist das so? Was haben wir davon, uns an einigen dieser alten Glaubenssätze so festzuklammern?

Jeder Mensch ist einzigartig. Ein Unikat mit ganz eigenen Talenten, Qualitäten und Eigenschaften.

In unseren Grundfunktionsmechanismen, die auf unser Überleben ausgerichtet sind, ticken wir allerdings gleich. Wir spüren Hunger und su-

chen nach Essen. Wir spüren Durst und sorgen dafür, dass wir etwas zu trinken bekommen.

In unserem Vorgehen orientieren wir uns dabei an den Regeln und der Moral der Gemeinschaft, zu der wir gehören wollen. Wir teilen ähnliche Glaubenssätze. Wir kontrollieren unsere wirklichen Gefühle, um akzeptiert zu werden. Unser Selbstwert ist dann hoch, wenn wir alles „richtig“ machen und damit die Anerkennung der anderen aus unserer Gruppe bekommen.

Wir kultivieren dieses Wissen und zementieren daraus eine Haltung, die wir im Five Steps® Coaching als die „Haltung der Box“ bezeichnen.

Die Fixierung in dieser Haltung mit den entsprechenden Glaubenssätzen entsteht dadurch, dass wir uns sicher fühlen in diesem starren Konstrukt der Box.

Von hier aus „wissen“ wir, gegen wen wir kämpfen müssen. Was wir als richtig und falsch bewerten müssen, um unsere Zugehörigkeit nicht zu verlieren. Was wir sagen und tun dürfen und was nicht.

Alles Ungewisse, Neue, Nicht-Kontrollierbare bedeutet für uns – aus der Perspektive der Box gesehen – Risiko und Gefahr und muss abgewehrt werden.

Aus dieser Haltung heraus ist nichts Neues möglich.

Was ist der Gewinn darin, andere für unser Befinden verantwortlich zu machen? Am Beispiel von Astrid wird das ganz deutlich.

„Ständig meckert sie (die Mutter) an mir rum und hält mir vor, was ich alles verkehrt mache. Das macht mich stinksauer.“

Wenn ich glaube, dass jemand anderes dafür verantwortlich ist, wie es mir geht, dann muss auch der andere etwas ändern, damit es mir besser geht. Tut er das genau so, wie ich es mir vorstelle, dann macht er es richtig. Macht er es aber „falsch“, dann ist der andere der Versager und nicht ich selbst.

So haben wir es als Kinder erlebt. Erfüllen Mama und Papa meine Bedürfnisse, geht es mir gut.

Tun sie es nicht oder nicht gut genug, fühlen wir uns hilflos, abgelehnt, gedemütigt ...

Oft ziehen wir als Kinder den Schluss daraus, dass wir nicht in Ordnung oder es nicht wert sind, dass unsere Bedürfnisse erfüllt werden. Die ersten Glaubenssätze sind geboren:

- Ich bin es nicht wert, dass meine Bedürfnisse erfüllt werden.
- Wenn ich direkt frage, könnte ich abgelehnt werden.
- Ich muss erst den anderen glücklich machen, damit auch ich etwas bekomme.
- Ich muss kämpfen, tricksen, verführen, manipulieren, damit ich das bekomme, was ich möchte.
- Ich darf auf gar keinen Fall meine wirklichen Gefühle zeigen, dann werde ich erst recht abgelehnt.

Als Folge fühlen wir uns traurig oder wütend. Wir zeigen es meist nicht, weil wir einer erneuten Ablehnung entgehen wollen. Wir verlieren durch die Zurückweisung oder Ablehnung unser gutes, natürliches Selbstwertgefühl. Es tut weh.

Wie beeinflusst die Haltung der Box unsere Beziehungen?

Aus der Perspektive dieser Glaubenssätze und um erneute Zurückweisung oder Demütigung zu vermeiden, verstecken wir unbewusst unsere Bedürfnisse, tun so, als hätten wir keine, oder verdrängen sie, sodass wir sie selbst nicht mehr spüren. Wir bauen eine Maske als Schutzschild auf, denn so einen Schmerz wie früher wollen wir nicht noch einmal erleben. Die Folgen auf der Beziehungsebene sind Entfremdung, Unechtheit, Distanziertheit, Unehrllichkeit, Heimlichkeiten, Vorwürfe, Meckern, Kompensation durch jegliche Art von Suchtverhalten, Trennung anstatt Verbindung, Hass oder Ablehnung anstatt Liebe und Nähe.

Vertrauen, Offenheit, Ehrlichkeit, Echtheit, Verletzbarkeit trauen wir uns nicht zu leben, wenn wir uns in der Haltung der Box befinden. Zu unkalkulierbar sind die Folgen. Zu groß ist

die Gefahr negativer Erfahrungen. Zu gering ist unser Selbstwert. Da bleiben wir lieber in unserer Box und bei unseren bewährten Gewohnheiten, rechtfertigen und verteidigen unsere Wahl, rationalisieren unsere Ängste und Bedürfnisse und arrangieren uns. Doch der Preis, den wir für diese vermeintliche Kontrolle zahlen, ist hoch.

Wie kommen wir aus diesem Hamsterrad raus?

Ist die Lösung im Loswerden oder im Austausch von Glaubenssätzen zu finden?

Sollen wir mit Affirmationen oder positivem Denken arbeiten, um den Selbstwert zu steigern?

Nichts von all dem würde ich hier vorschlagen.

Mir gefallen **Lösungsprozesse**,

- die ich für jedes beliebige Thema einsetzen und kreativ nutzen kann,
- die Schluss machen mit: Ach, Mama! Ach, Papa!,
- die nachhaltige und beabsichtigte Ergebnisse ermöglichen,
- die alle stark sein lassen,
- die Klarheit freisetzen, Authentizität, Kreativität, Mut und einen gesunden Selbstwert fördern ...
- und die dabei gleichzeitig auch die Einzigartigkeit und die Essenz der jeweiligen Menschen zum Vorschein bringen und stärken.

1991 habe ich einen derartigen Lösungsprozess entwickelt, den Five Steps® Coaching Prozess, der seit Kurzem auch als Coaching-Karten-Set verfügbar ist.

Die Anwendung sowohl im privaten Kontext als auch bei Teams, Führungskräften und Unternehmen und im Krisen- und Konflikt-Coaching, ist seit 30 Jahren erfolgreich erprobt. Das Feedback der Teilnehmer und meine persönliche Erfahrung erlauben mir daher, es hier so klar zu formulieren: *Der Schlüssel-Erfolgs-Faktor für ein Gelingen von beruflichen und privaten Vorhaben, von starken Beziehungen und einem authentischen, gesun-*

KARTE 08

Das
Verständnis

Was verstehen wir unter Haltungen?

Unsere Haltung ist eine innere Perspektive. Es ist ein Platz, den wir einnehmen, ein Blickwinkel, aus dem wir uns auf uns selbst, auf andere Menschen, auf Dinge, auf Aufgaben, auf Ergebnisse, auf Situationen, auf unsere Arbeit, auf unsere Kontakte, auf die Welt beziehen.

Jede Haltung hat eine bestimmte Wirkung.

Jede Haltung beeinflusst, welche Ergebnisse wir in Bezug auf unser Problem und unsere Wunschergebnisse erreichen können.

DURCH UNSERE HALTUNG ENTSCHEIDEN WIR,

- was wir denken
- was wir wahrnehmen
- wie wir uns fühlen
- wie wir kommunizieren
- was wir erleben
- wie wir uns beziehen
- wie sich unser Weg gestaltet
- wie wir handeln

© 2020 Five Steps® Coaching und Akademie

KARTE 17

Die
Kommunikation

Mit unserer Haltung und unserer Sprache bestimmen wir über Erfolg oder Misserfolg eines Vorhabens

In der BOX bestimmen Überlebensmechanismen unser Denken, unser Handeln und damit auch unsere Kommunikation. Unsere Sprache spiegelt unser Denken und umgekehrt. Die Sprache ist aggressiv und vorwurfsvoll. Die BOX-Haltung trennt uns von anderen und provoziert diese, auch in die BOX-Haltung zu gehen.

- **Gibt es – in Zusammenhang mit deinem Wunschergebnis – Menschen, mit denen du in der Boxsprache sprichst? Was passiert?**
- **Wie sprichst du aus der Boxhaltung mit dir selbst? Welche Gefühle sind die Folge?**

UNSERE BOX-SPRACHE:

- Wir sagen „nein!“ zu dem, was ist.
- Du bist schuld, dass ...
- Du hast mal wieder Mist gebaut.
- Wenn das so weitergeht, verlasse ich dich.
- Du solltest endlich mal ...
- Wenn du anders wärst, hätten wir das Problem nicht.
- Es wird Zeit, dass du dich änderst.
- Du hörst mir nie zu.
- Ich selbst kann nicht anders, weil ...

DIE WIRKUNG:

- Die BOX-Sprache katapultiert uns und andere noch tiefer in die BOX.
- Wir erleben Streit, Ablehnung, Machtkämpfe und Trennungen.
- Wir erfinden Rechtfertigungen.
- Wir erklären, warum unsere Meinung die einzig Richtige ist.
- Wir hören nicht zu.
- Es gibt Kampf und Feindschaft, Gegner, Sieger und Verlierer.
- Wir schwächen die Verbindung zu anderen Menschen (Partner, Familie, Freunde, Kollegen ...).

© 2020 Five Steps® Coaching und Akademie

Haltungen: Von der Box zur 3. Position.

den Selbstwert, liegt in der Wahl der jeweiligen Haltung begründet, die jeder Mensch bewusst einnehmen kann, vorausgesetzt er hat gelernt, verschiedene Haltungen und ihre Wirkungen zu unterscheiden und zu verstehen.

Doch was versteht man unter Haltungen? Das Schaubild auf Karte 08 erklärt dies gut.

In der Five Steps Arbeit unterscheiden wir zwischen drei verschiedenen Haltungen:

- die Haltung der Box,
- die Haltung von Möglichkeit,
- die Haltung der 3. Position.

Jede dieser Haltungen stellt eine ganz bestimmte Sichtweise zur Verfügung.

- Die Haltung bestimmt, was und wie viel ich wahrnehmen kann.
- Sie bestimmt meine Kommunikation.
- Sie bestimmt meinen Handlungsrahmen.
- Sie bestimmt, welche Entscheidungen möglich und welche unmöglich sind.
- Sie bestimmt, welche Gefühle und Reaktionen ich damit hervorrufe, bei mir selbst und im Außen.

- Meine jeweilige Haltung bestimmt meinen Stresslevel.
- Sie bestimmt, ob ich mich o.k. fühle oder ob mein Selbstwertgefühl in den Keller geht.
- Sie bestimmt, wie ich mich in Beziehungen verhalte und was ich vermeide und ablehne.

Warum sind Haltungen so wichtig?

Mit meiner Haltung entscheide ich über Erfolg oder Misserfolg eines Vorhabens, einer Beziehung, meiner Wünsche und Bedürfnisse. Ich bestimme über Krieg oder Frieden in meinen Kontakten.

Mein Fokus ist entweder auf die Vergangenheit gerichtet, auf die Zukunft oder auf den gegenwärtigen Moment, in dem das Leben gerade stattfindet.

Durch mein jeweiliges Verhalten, Handeln und durch meine Kommunikation verhindere ich neue Entwicklungen, Kreativität, neue Möglichkeiten – oder ich fördere sie.

Meine Klientin Astrid demonstrierte ihre „Box-Haltung“ sehr deutlich:

„Ich mache diese Coaching-Ausbildung nur, weil ich endlich aus diesem permanenten Kampf mit meiner Mutter rauskommen möchte. Es nervt und kostet mich viel Kraft. Ständig meckert sie an mir rum und hält mir vor, was ich alles verkehrt mache ...“

Als Coach erhalte ich aus Astrids ersten Sätzen wertvolle Informationen darüber, wie sie sich einen Problemzustand aufbaut und ihn durch ihre Haltung, ihr Handeln und Kommunizieren immer weiter verfestigt. Und wie sie eine gute und stärkende Lösung verhindert.

Aus der Perspektive der Box gibt es immer einen Mangel. Jemand ist Schuld oder hat etwas verkehrt gemacht. Es ist immer etwas nicht o.k.: die Situation ist nicht o.k., der andere Mensch ist nicht o.k. oder *ich bin nicht o.k.*

- Astrid beschreibt, wie sie die spezielle Beziehungsdynamik mit ihrer Mutter durch ihr Handeln und Kommunizieren aufrechterhält und damit auch ihre Gefühle von Wut und Frustration konsolidiert.
- Sie beschreibt die Mutter als Täterin und sich selbst als Opfer.

KARTE 18
Die 3. Position

Just be!
Die Haltung der 3. Position

Um meine Probleme gut lösen zu können und um meine wahren Wünsche, Bedürfnisse und meine Ziele, meine Vision und meine Wunschergebnisse zu realisieren, brauche ich eine neue Haltung – jenseits der BOX –, die mir diese Fülle zugänglich macht.

Wir nennen diese Haltung die 3. Position.

- Aus der Haltung der 3. Position heraus, bin ich mit meinem innersten Kraft- und Wesenskern, mit meinen Talenten, meiner Kreativität und Liebesfähigkeit verbunden, mit meiner Essenz.
- Ich blicke wohlwollend auf mich selbst, auf andere und auf die jeweilige Situation.
- **Das Schlüsselwort für die Haltung der 3. Position ist: AHA!**

ICH GLAUBE ÜBER MICH

- Ich bin ok, so wie ich bin.
- Meine Bedürfnisse sind ok
- Ich bin es wert, dass meine Bedürfnisse erfüllt werden.
- Ich schaffe es ...
- Ich akzeptiere mich, die anderen und die jeweilige Situation so, wie sie ist.

ICH FÜHLE MICH

- klar
- gespannt
- stark
- zuversichtlich
- friedlich
- vertrauensvoll
- freudvoll
- selbstbestimmt

© 2020 Five Steps® Coaching und Akademie

- Sie macht Vorwürfe.
- Sie weiß es besser.
- Sie kämpft und regt sich auf.
- Sie will flüchten.
- Sie hat nur die drei Überlebensstrategien der Box für ihr Handeln zur Verfügung: kämpfen, flüchten, sich totstellen.

Auf Karte 17 werden die Auswirkungen der Box-Haltung nochmals dargestellt.

Wie kann ein Haltungswechsel funktionieren?

Um neue Möglichkeiten in der Beziehung zu ihrer Mutter aufzubauen,

müsste Astrid die Haltung wechseln können. Sie müsste sich aus der Box-Haltung zunächst in die Haltung der 3. Position bewegen. Danach aus der 3. Position in die Haltung von Möglichkeit.

Dann könnte sie als **Step 1** den Status quo ihrer Mutter-Tochter-Beziehung als reinen Fakt wahrnehmen, ohne ihn bewerten zu müssen.

Mit **Step 2** fokussiert sie auf ihre Bedürfnisse und spürt, was sie wirklich mit ihrer Mutter erleben möchte.

In **Step 3** definiert sie – aus der Haltung von Möglichkeit heraus – ihre Aktions Schritte, mit denen sie ihr Ergebnis erreichen möchte.

Als Coach mache ich Astrid zunächst die Wirkung der Box-Haltung bewusst, in der sie sich mit ihrer Mutter befindet. Wir arbeiten an alternativen Haltungen, zwischen denen sie wählen kann.

Kann sie verschiedene Haltungen voneinander unterscheiden, ist eine Wahl möglich.

Erkennt und versteht Astrid die Mechanismen der Box, erkennt sie auch, welche Auswirkungen sie mit ihren Interpretationen und Geschichten in der Beziehung zu ihrer Mutter erzeugt.

Wenn sie eine neue Erfahrung, eine neue Möglichkeit mit ihrer Mutter erleben möchte, gilt es, die Box zu verlassen und in die Haltung der 3. Position zu wechseln, die ein Spüren, eine erweiterte Wahrnehmung, ein neues Sprechen, Hören und Handeln und neue Erfahrungen ermöglicht.

Eine Haltung, aus der sie wohlwollend auf eine Situation, einen Menschen, ein Thema schauen kann, ohne automatisch bewerten oder interpretieren zu müssen.

Aus der heraus es klar ist, dass sie o.k. ist, so wie sie ist. Es ist das, was ist. Nicht mehr und nicht weniger. Und das, was ist, ist o.k.

Die Magie der 3. Position

In der Akzeptanz dessen, was ist, ist Astrid erst mal weder mit der Vergangenheit noch mit der Zukunft be-



■ DIE SCHRANKE IM KOPF

schäftigt. Sie ist voll präsent im gegenwärtigen Moment. Dadurch steht ihr ihre ganze Kraft zur Verfügung. Sie kann ihre Wahrnehmung auf das richten, was sie verstärken und erleben möchte. Sie wechselt von der 3. Position in die Haltung von Möglichkeit.

Mit den folgenden Fragen kann sie ihre Ausrichtung und ihre Optionen klären:

1. Was hast du vor? Was willst du erleben?
2. Was sind deine fünf wichtigsten Werte?
3. Welche Bedürfnisse willst du dir erfüllen?
4. Welches Ergebnis willst du beim nächsten Treffen mit deiner Mutter erleben?
5. An welchen deiner Werte willst du dich dabei orientieren?
6. Was stärkt dich?

Nur in der wohlwollenden Haltung der 3. Position kann sie ihre Bedürfnisse und ihre wirklichen Gefühle, die sie in der Box-Haltung unterdrücken musste, wahrnehmen. Kontrollierenwollen und Rechthaben lösen sich auf. Die Haltung der 3. Position wird auf Karte 18 erläutert.

Astrids Fazit nach der Coaching-Ausbildung

„Die Beziehung zu meiner Mutter war schon viele Jahre sehr angespannt. Durch den Tod meines Vaters hat sich das Ganze potenziert. Ich hatte das Gefühl, meine Mutter wollte mit aller Macht die Stelle meines Vaters einnehmen. Mein Vater war die wichtigste Bezugsperson für mich und den Platz konnte und wollte ich meiner Mutter nicht freiwillig einräumen. Es musste also erst mal explodieren, wie das Beispiel mit meinem Garten zeigt:

Vor Jahren gestaltete ich meinen Garten um, und als er in meinen Augen perfekt genug war, um ihn meiner Mutter zu präsentieren, lud ich sie ein. Meine Mutter schaute sich alles an und murmelte nur, nickte

hier und da und sagte: NICHTS! Also fragte ich sie: Und, wie findest du es? Ihre Antwort: Kind, Hauptsache dir gefällt es! Wow ... war ich enttäuscht. Ich hatte ja extrem viel Arbeit und Geschick in mein Gartenwerk einfließen lassen. Und dann so was???

Heute steht meine Mutter in demselben Garten und ist jedes Mal begeistert, ohne dass ich mir ihretwegen besondere Mühe geben musste.

Was hat sich verändert? ICH!

Mir gefällt mein Garten und mein Leben, so wie es jetzt ist. Ich treffe bewusste Entscheidungen aus der Haltung der 3. Position. Es sind Entscheidungen, die sich auch tief im Inneren manifestieren und diese machen es möglich, dass jeder so reagieren kann, wie er es für richtig hält, ohne dass ich dabei kleiner werde, wertlos oder ungesehen.

Manchmal ändert sich durch eine ganz kleine Drehung der Haltung auch genau die Kleinigkeit, die es braucht, um sich wieder wohlzufühlen. Und nicht selten verändert es die ganze eigene Welt.“

Zusammenfassung

Astrid kann sich selbst aus der Haltung der 3. Position als o.k. und die Mutter ebenfalls als o.k. wahrnehmen. Sie kann alternative Handlungsoptionen erkennen und ist mutig genug, diese auszuprobieren. Boxelemente und alte Glaubenssätze werden als solche erkannt und können in der Vergangenheit gelassen werden. Auf die Zukunft haben sie kaum noch Einfluss, denn die wird jetzt bewusst aus der 3. Position und aus der Haltung von Möglichkeit gestaltet.

Deren Bausteine sind Wohlwollen, Akzeptanz, Kreativität, Ehrlichkeit, Offenheit, Vertrauen, Werte und Bedürfnisse spüren und eine klare Vision. Beziehungsmuster ordnen sich durch vielfältige neue Handlungsoptionen ganz neu. Die Liebe kann wieder fließen. Die Beziehungsebene wird größer und stabiler. Träume, Wünsche und Ziele rücken in den Fokus.

Haltungen, Handeln, Beziehungen und Selbstwert stehen in unmittelbarer Interdependenz zueinander. Verstehen und Wechselnkönnen schaffen neue Orientierungs- und Handlungsmöglichkeiten.

Dass Menschen Haltungen in ihrer Wirkfunktion erkennen, verstehen, voneinander unterscheiden und bewusst einnehmen können, gehört zu den Erfolgsfaktoren, die es für das Meistern von großen persönlichen und gesellschaftlichen Herausforderungen, für die Bewältigung von Krisen und Konflikten und für alle starken Beziehungen braucht. Eine Haltung wählen zu können, impliziert ein Erkennen und ein tiefes Verständnis von automatisierten Mustern des Wahrnehmens, Denkens, Fühlens und Handelns. Es setzt ein Spüren der wirklichen Bedürfnisse voraus, die Anerkennung dafür, dass ich o.k. bin, genau so wie ich bin, einen gesunden Selbstwert, und den Mut für neues Handeln. ■

© StudioLine photography



Aja Imlintz-Appel arbeitet als Trainerin, Coach und Ausbilderin sowohl mit Einzelpersonen als für internationale Unternehmen. 1991

entwickelte sie den Five Steps® Coaching Prozess und leitet die Five Steps® Akademie, mit dem Fokus auf Bewusstseins- und Beziehungsarbeit in Entwicklungs- und Veränderungsprozessen.

www.five-steps.de

LITERATUR

Aja Appel: Das Leben kennt keine Grenzen nicht. Die Five Steps® Methode. Five Steps Verlag Köln, 2011

Aja Appel: Unbox Your Happiness. Coaching Karten-Set. Five Steps Verlag Köln.

Thomas Metzinger: Der Ego-Tunnel. Eine neue Philosophie des Selbst: Von der Hirnforschung zur Bewusstseinsethik. Berlin Verlag, 2009

Weitere Literaturhinweise auf Anfrage.